

Mutualistische

Weergalm

Senioren



Een huisdier:
voor gezelschap
en nog veel meer

In de kijker:
gezinszorg

Solidaritis Brabant
Ons aanbod van voordelen
en diensten voor 2024

Op zoek naar activiteiten?
Ontdek het aanbod van
onze partners

3 Voorwoord

4 Nieuws

Deze rubriek biedt een kort overzicht van de laatste nieuwigheden van ons ziekenfonds en de ziekte- en invaliditeitsverzekering.

6 Jouw voordelen en diensten in 2024

Solidaris Brabant zet zich elke dag in om ervoor te zorgen dat iedereen kan profiteren van hoogwaardige, betaalbare gezondheidszorg.

8 Wijzigingen op komst voor de individuele hulpmiddelen

18 VZW Gehandicapten en Solidariteit

22 Programma S'Academie

Mutualistische Weergalm Senioren Januari 2024

Informatieblad van Solidaris Brabant

Verantwoordelijke uitgever

Hans Heyndels
Zuidstraat 111, 1000 Brussel

Redactie

Dienst MarCom
marcom.bra@solidaris.be

Vormgeving

Dienst MarCom

Foto's

©Shutterstock, iStock

Druk

Dessain

Oplage

42 000 exemplaren

Editie

Senioren (vanaf 60 jaar)
Editie Januari 2024
Dit document heeft slechts een informatieve waarde. De uitgever is niet aansprakelijk voor gebeurlijke fouten.

Bronnen beschikbaar op aanvraag via marcom.bra@solidaris.be.



In de kijker: gezinszorg

Boodschappen doen en maaltijden bereiden brengt heel wat werk met zich mee. Misschien zit je in een fase van je leven waarin het moeilijk wordt om deze last alleen te dragen.



Een huisdier: voor gezelschap en nog veel meer

Voor geïsoleerde mensen en senioren zijn huisdieren een echte bron van troost. Bovendien zorgen deze ervoor dat hun baasjes actief blijven. Huisdieren zijn dus een vorm van therapie om volledig fit te blijven.



Openbare toiletten ?

Een uitdaging voor iedereen!

Het is ons allemaal al wel eens overkomen: hoognodig naar de wc moeten tijdens een uitstapje in de stad. De paniek slaat toe; je moet snel een toilet vinden om je behoefte te doen.



Beste lezer,

De maand januari is een moment voor een terugblik en een perspectief op de komende maanden.

We leven in een zeer geschakeerde wereld. De dagelijkse realiteit is erg verschillend naar gelang de samenleving waar je deel van uitmaakt en ze is overheersend gekleurd door de kansen die je al of niet krijgt aangeboden en benut.

Onze politieke vertegenwoordigers moeten op het internationale vlak krachtdadige inzet en ambitie tonen voor het ondersteunen, verdedigen en realiseren van de humane waarden die deze wereld broodnodig heeft. De nieuwstroom van inbreuken op de menselijkheid, bloedvergieten, nationalistisch denken, negeren van de verantwoordelijkheid voor onze planeet tegenover onszelf en komende generaties, het is veel.

Wat moeten we daartegenoverstellen? Het is noodzakelijk om solidariteit, democratie, vrijheid en rechtvaardigheid in onze maatschappij te beschermen en te verstevigen. Het is nodig om actief te werken aan inclusie. Elkeen moet zich op grond van gelijkheid en broederlijkheid verbonden voelen tot zijn medemensen.

Hoe kunnen we hier vanuit ons ziekenfonds, Solidaris Brabant, een bijdrage toe leveren?

Ons land heeft een sterke sociale zekerheid en een performante ziekteverzekering die ervoor zorgt dat ziekte niet leidt tot armoede. Belgische ingezetenen hebben toegang tot

betaalbare zorg van goede kwaliteit. Een recente OESO-studie registreert voor België een bovengemiddelde levensverwachting, een kanker, hart- en vaatziektengerelateerde sterfte onder het Europees gemiddelde. Een overheidsuitgave voor gezondheidskosten per kop die ons een 8ste plaats geeft in de Europese rangschikking. Deze sterke sociale zekerheid is gebouwd door generaties van sociale actoren – ziekenfondsen, vakbonden – die erin slaagden de politiek verantwoordelijken te brengen tot een in wetgeving verankerde solidariteit gespijsd door de bevolking. Dat was en is geen evolutie zonder weerstanden. Het vereist voortdurende waakzaamheid voor identitaire, nationalistische en kapitalistische aanvallen.

Er zijn binnen de ziekteverzekering uitdagingen en daar spreken we als ziekenfonds de politiek verantwoordelijken op aan. Het verleden heeft aangetoond dat de met objectieve data stevig onderbouwde dossiers die de ziekenfondsen als vertegenwoordigers van hun leden op de onderhandelings-tafel leggen gehoor vinden en vertaald worden in beschermende maatregelen. Dat, beste lezer, is de weg die jouw ziekenfonds verder moet volgen. De ziekenfondsen moeten inzetten op het maximaal exploiteren van beschikbare beleidsinformatie zodat de middelen in onze gezondheidszorg op de meest efficiënte wijze worden ingezet.

De toegankelijkheid van onze zorg staat onder druk. We weten uit onderzoek dat mensen zorg uitstellen om financiële redenen (armere huishoudens met een hoog aandeel bij de eenoudergezinnen). Deze groep kwetsbaren verdient bijzonder aandacht. Onze ziekteverzekering wil hieraan tegemoetkomen met beschermingsmaatregelen. We citeren de voornaamste: het recht op verhoogde tegemoetkoming, progressieve uitbouw van een derde betalerssysteem, de maximumfactuur. Deze beschermingsmaatregelen verdienen onze voortdurende aandacht zodat ze aanpassingen krijgen die hun efficiëntie verhogen. Daar is in de lopende legislatuur alvast op ingezet

door de minister van Sociale Zaken en Volksgezondheid, Frank Vandenbroucke.

Solidaris wil – zoals de minister – volop gaan voor het stelselmatig verlagen van het gebruik van ereloonsupplementen zowel in ziekenhuizen als in een ambulante context. Op korte termijn moet ingezet worden op een verbod op het aanrekenen van supplementen aan mensen met het hogervermelde statuut verhoogde tegemoetkoming. Op middellange termijn kunnen we in ziekenhuizen en in een ambulante context inzetten op minimale activiteitsdrempels die zonder aanrekening van een supplement moeten worden gehaald.

Een en ander kan deels gefinancierd worden door de introductie van een meer rechtvaardig en op het Europees niveau afgestemd geneesmiddelenbeleid. Solidaris pleit voor een sociale betrokkenheid van Europa om solidariteit tussen de lidstaten tot stand te brengen. Concreet vragen wij dat in Europa voor de vastlegging van de prijzen van geneesmiddelen gebruik gemaakt wordt van het door de International Association of Mutual Benefit Societies ontwikkelde Fair Price-model. In België kan dit een jaarlijkse structurele besparing opleveren van 1 miljard EUR! Dat is bijna 3 % van het budget van onze ziekteverzekering. Wij hebben in de afgelopen maanden ingezet op een brede campagne en bijhorende petitie om deze eis met succes op de politieke agenda te krijgen.

We zetten ons verder in voor jouw belangen en wensen jou en je dierbaren een goed en solidair 2024.

Hans Heyndels
Algemeen secretaris
29 oktober 2023

Solidaris Brabant

Deze rubriek biedt een kort overzicht van de laatste nieuwigheden van ons ziekenfonds en de ziekte- en invaliditeitsverzekering.

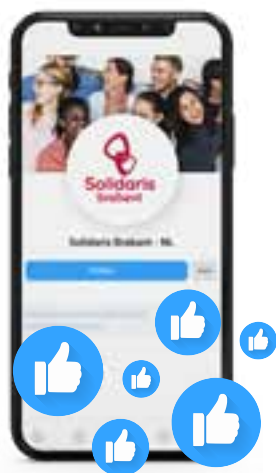


Een nieuw adres? Je klevers blijven geldig!

Als je persoonlijke gegevens zoals je adres veranderen, hoef je geen nieuwe klevers te bestellen. De oude blijven geldig, zelfs met je oude thuisadres!

Onthoud deze regel: **als je persoonlijke gegevens veranderen en je hiervoor nieuwe klevers nodig hebt, zorgen wij ervoor dat die nieuwe klevers in je brievenbus belanden.** Dat gebeurt volledig automatisch, dus je hoeft je nergens zorgen over te maken.

Voordat je nieuwe klevers bestelt (via e-Mut of Phonemut), moet je ook even nakijken of je er nog hebt. Zo verzamel je thuis niet te veel klevers en voorkomen we samen verspilling.



Volg Solidaris Brabant nu ook op Facebook!

Volg *Solidaris Brabant - NL* op Facebook om op de hoogte te blijven van onze laatste nieuwtjes, diensten, evenementen en die van onze partners. Je vindt er ook advies en tips over gezondheid en preventie, nieuwe wedstrijden en tal van andere verrassingen! Welkom in de wereld van Solidaris Brabant!



Zorg dat je niets mist door je in schrijven op onze **MUTFL@SH!**

Wil je beter geïnformeerd worden over alles wat met de verplichte ziekteverzekering te maken heeft? Wil je meer weten over de gezondheidszorg in het algemeen en ons ziekenfonds in het bijzonder? Of heb je interesse in thema's rond gezondheid en welzijn?

Schrijf je dan zeker in op onze maandelijkse digitale nieuwsbrief op www.solidaris-brabant.be.

Wat is dat een BVAC-attest?

Een aantal farmaceutische producten aangekocht bij een apotheker, worden terugbetaald door jouw ziekenfonds. Om deze tussenkomst te kunnen ontvangen, moet je ons het BVAC-attest van deze aankoop bezorgen.

Wat is het verschil tussen een BVAC-attest en een kassaticket?

Let goed op, want beide lijken op een kassaticket! Het BVAC-attest zal echter altijd ergens de woorden 'BVAC' (afkorting van "Bijkomende Verzekering/Assurance Complémentaire") of de titel 'Attest van vergoedbare farmaceutische verstrekkingen in het kader van een bijkomende verzekering' vermelden.

→ BVAC = Bijkomende Verzekering/
Assurance Complémentaire

Wanneer moet ik om een BVAC-attest vragen?

Vraag om een BVAC-attest wanneer je een van de volgende items koopt in een apotheek:

- homeopathische geneesmiddelen verkregen op medisch voorschrift,
- vaccins,
- medicijnen tegen roken,
- anticonceptiemiddelen,
- medicatie voor Alzheimerpatiënten,
- generische geneesmiddelen voorgeschreven door een arts, tot maximaal € 100 per kalenderjaar voor -18 jarigen.



Hoe stuur je ons je BVAC-attest?

Stuur je BVAC-attest op via ons contactformulier, stop deze in een rode brievenbus in een van onze kantoren of stuur ze per post naar Zuidstraat, 111 - 1000 Brussel of Mechelsestraat, 70-72 - 3000 Leuven. Je kan hiervoor onze vooraf gefrankeerde enveloppen gebruiken.

eAttest = je hoeft niets op te sturen naar je ziekenfonds!

Heb je na je medische consultatie geen getuigschrift voor verstrekte hulp ontvangen? Geen paniek, dit betekent waarschijnlijk dat je arts ons een eAttest heeft opgestuurd, oftewel een elektronische getuigschrift. In dit geval hoef je ons niets op te sturen, zelfs niet het 'bewijsstuk voor de patiënt' dat je van je arts hebt gekregen. Dit papier is gewoon een betalingsbewijs en we hebben dat niet nodig. Je hoeft alleen maar te wachten tot je de terugbetaling op je bankrekening ontvangen hebt!

Wil je jouw dossier opvolgen?
Surf dan naar e-Mut.



Jouw voordelen en diensten in 2024



Solidaris Brabant zet zich elke dag in om ervoor te zorgen dat iedereen kan genieten van hoogwaardige, betaalbare gezondheidszorg. Lage bijdragen, goed terugbetaalde zorg, aandacht voor iedereen – dat is waar we voor vechten. In 2024 geldt de bijdrage € 7,80 per maand. We zijn het goedkoopste ziekenfonds, met meer dan **70 voordelen en diensten** om je te ondersteunen. We kunnen de volledige lijst met voordelen hier niet opsommen, want die is lang! Wel zetten we graag nog even een aantal voordelen op een rijtje om je een idee te geven.

Jouw voordelen

➔ Medische zorg 100% terugbetaald*

Volledige terugbetaling van het remgeld voor raadplegingen bij je huisarts, gynaecoloog, oogarts en logopedist.

*Voorwaarden: Je moet hiervoor beschikken over een geldig GMD of ingeschreven zijn bij een medisch huis. Voor leden vanaf 18 jaar geldt er een franchise van 75 euro per kalenderjaar.

➔ Ziekte van Alzheimer

Volledige terugbetaling van het remgeld voor de medicijnen die nodig zijn voor de behandeling van de ziekte van Alzheimer.

➔ Pedicure en podologie

Jaarlijks € 45 voor pedicure-behandelingen en € 57 voor podologiebehandelingen.

➔ Psychotherapie

€ 20/raadpleging voor maximaal 8 sessies per jaar.

➔ Dentimut first

Volledige terugbetaling van het remgeld voor raadplegingen en preventieve behandelingen bij de tandarts en raadplegingen en controlebezoeken bij de orthodontist. Tussenkost van 20% voor kronen, bruggen, tandprothesen en implantaten (max. € 1050/2 jaar).

*Voorwaarden: een globaal medisch dossier (GMD) hebben of ingeschreven zijn bij een medisch huis of naar een medisch centrum César De Paepe gaan.

➔ Chiropraxie, osteopathie en acupunctuur

€ 62,50/jaar

➔ Homeopathie

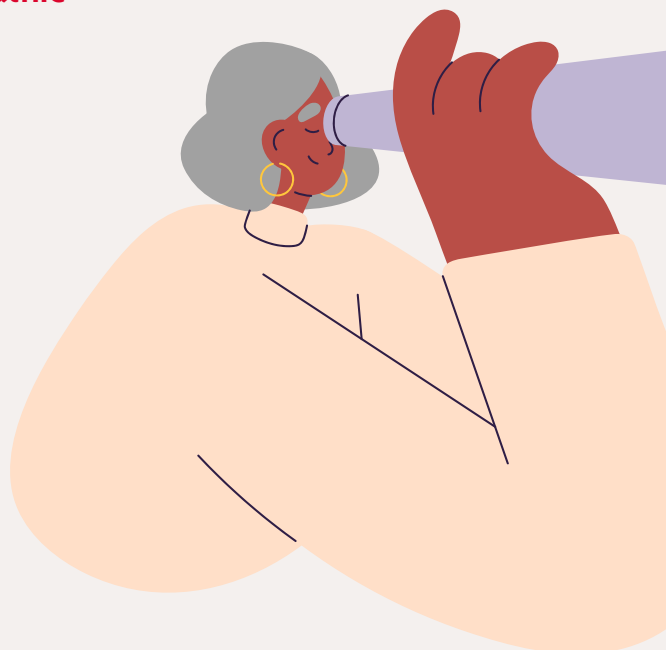
€ 150/jaar met doktersvoorschrift.

➔ Sport

Tot € 45/jaar voor je sport- of fitnessabonnement.

➔ Implantaten en osteosynthesemateriaal

75% van het resterende bedrag wordt terugbetaald door ons ziekenfonds (exclusief de afleverings- en veiligheidsmarge). Franchise van € 50. Max. € 410/jaar



Onze extra verzekeringen

Wil je graag extra bescherming? Aarzel dan niet om één van onze extra verzekeringen aan te schaffen.

➔ Dentimut Plus

Je XXL-tandverzekering.

➔ Ambumut

➔ Ambumut Plus

Een verzekering die je kosten vergoedt indien hospitalisatie niet nodig is.

➔ Hospimut

➔ Hospimut Plus

➔ Hospimut Plus Continuïteit

➔ AHV

Verzekeringen die je medische kosten dekken in geval van een ziekenhuisopname.



Hospimut: nieuw voordeel vanaf 2024!

Een forfaitaire terugbetaling van 15% voor pré- en postoperatieve kosten. Je hoeft hiervoor helemaal niets binnen te brengen. Je krijgt dit automatisch.

Onze diensten en partners

➔ Zorg en hulp aan huis

Je wordt een dagje ouder of bent minder mobiel door een ziekte, ingreep, ongeval of handicap? Geen nood, ons Thuiszorgcentrum biedt jong en oud een uitgebreid aanbod diensten om het huishouden niet te verwaarlozen en vooral, het leven thuis makkelijker te maken.

➔ Juridische dienst

Het departement Ledenverdediging van onze Juridische dienst informeert je over je rechten en plichten van de ziekteverzekering en zorgverstrekking.

➔ Sociale dienst

Bij de Sociale dienst kan je terecht voor een luisterend oor, sociaal advies, ondersteuning en begeleiding indien je ziek, gepensioneerd, geïsoleerd, sociaal kwetsbaar bent of een beperking hebt.

➔ Médische centra

César de Paepe

Onze medische centra bieden (para)medische zorg van hoge kwaliteit aan geconventioneerde tarieven. Daarnaast genieten de leden van Solidaritas Brabant van een gedeeltelijke of volledige terugbetaling van het remgeld voor de meeste verstrekkingen in onze centra.

➔ S'Academie

Ontdek het uitgebreid gamma aan vrijetijdsactiviteiten van S'Academie. *Bekijk hun programma op pagina 22.*

➔ Medishop

Onze Medishop leent, verhuurt en verkoopt een uitgebreid gamma aan (para)medisch materiaal. Leden van Solidaritas Brabant kunnen genieten van exclusieve kortingen.



Voor meer informatie over al onze voordelen en diensten surf naar www.solidaris-brabant.be/nl/voordelen-diensten of raadpleeg onze Voordelengids (verkrijgbaar in onze kantoren of digitaal via onze website).





In de kijker: gezinszorg

Boodschappen doen en maaltijden bereiden brengt heel wat werk met zich mee. Misschien zit je in een fase van je leven waarin het moeilijk wordt om deze last alleen te dragen. Ben je ziek, word je wat ouder, heb je een beperking of ben je een jonge moeder, je kan beroep doen op het thuiszorgcentrum van Solidaris Brabant om je te helpen bij het bereiden en alles in huis halen voor jouw maaltijden.



Van het boodschappenlijstje ...

Met je boodschappenlijstje in de hand gaat de verzorgende samen met jou of alleen naar een plaatselijke winkel om boodschappen te doen. Maar hoe kan jij ervoor zorgen dat je verzorgende de spullen kiest die jij gewend bent? Laura, verzorgende bij Solidaris Brabant, deelt haar tips en tricks: "Om me

te helpen, maak ik foto's van de boodschappen die de persoon thuis heeft. Op die manier zorg ik ervoor dat ik bijvoorbeeld hetzelfde merk kaas koop dat de persoon gewend is te eten."

De hulpvrager kan het boodschappenlijstje vooraf opstellen. Het kan ook opgesteld worden in samenwerking met de verzorgende als deze de maaltijden bereidt of er kan een menu opgesteld worden. Laura legt uit dat ze de recepten van tevoren uitwerkt met haar hulpvrager, ook al hebben ze over het algemeen een heel precies idee van wat ze willen! Ze kijkt welke ingrediënten, voedingsmiddelen er nog ontbreken en op basis daarvan zal ze het boodschappenlijstje opstellen.

Verzorgenden zijn prijsbewust en letten goed op het budget van de zorgvrager. "Als ik zie dat de persoon €30 over heeft, koop ik de producten die ze het meest nodig hebben" legt Laura uit. Op de vraag waarom hulpvragers hun boodschappen niet laten bezorgen, antwoordt Laura dat "velen van hen de extra bezorgkosten niet willen betalen. Sommigen hebben een erg krap budget en boodschappen laten bezorgen dat kost geld." Verzorgenden laten langskomen is natuurlijk niet kosteloos, maar het houdt meer in dan enkel dat en het tarief wordt berekend in verhouding tot het inkomen van de persoon. "De financiële bijdrage die de hulpvrager betaalt voor de gezinszorg hangt af van het gezinsinkomen en de gezinslasten. Deze worden bepaald door de overheid." Een aanvraag is steeds vrijblijvend, waarbij er een bezoek of afspraak vastgelegd kan worden om een prijsberekening te maken en kan bekeken worden welke andere taken de verzorgende nog op zich kan nemen.



... tot het bereiden van de maaltijden

Enmaal in de keuken komt Laura tot leven en treuzelt niet. In koken kruipt veel werk. Soms kookt ze wel vier verschillende gerechten op één ochtend! Na meer dan twee uur voorbereiding ontstond er een reeks van kleine bewaardozen, die nog aan het dampen waren. "Ik heb 15 porties klaargemaakt. Zo is deze dame voor twee weken gerust.", legt Laura uit. Moe van het werk na een drukke voormiddag, is Laura tevreden met het werk dat ze verzet heeft.

Na de inspanning, het comfort

Maar dan komt het moment dat het koken afgerond is. Tijd om aan tafel te gaan. Als de hulpvrager eet, is het rustiger en heeft de verzorgende meer tijd om met hem of haar te praten. Of misschien later in de namiddag, bij een kopje koffie en

"Praten over eten en recepten delen, schept banden."

een koekje. "Een koffiemomentje is een waardevol moment om echt de tijd te nemen voor een babbeltje of gesprek met de zorgvrager.", lacht Laura.

Praten over eten en recepten delen schept banden. En het is een manier om eens aan andere dingen dan de dagelijkse sleur te denken. Zowel voor de zorgvrager als voor de verzorgende. "Ik heb van groenten leren houden dankzij mijn klanten!" roept Laura uit. "Neem bijvoorbeeld aubergines. De Italiaanse manier, dat is anders! Ik heb ook een Afrikaans gerecht bereid. De zorgvrager vertelde me hoe ik het moest doen, ik deed het voor zijn ogen en ik heb pondu gekookt! De recepten die ik voor ouderen maak en die ik erg lekker vind, maak ik thuis opnieuw; het geeft me ideeën. Aan de andere kant geef ik mijn zorgvrager de kans om mijn gerechten te ontdekken. Ik maak regelmatig eens iets klaar wat ik zelf veel maak om hen zo nieuwe zaken te laten proeven."

De verzorgenden hebben hun handen vol en steken met veel plezier ongelofelijk veel energie in wat ze doen voor hun klanten, omdat ze dit tijdelijk of blijvend niet meer kunnen. Als ze 's avonds naar huis gaan, moeten de verzorgenden dit nogmaals opnieuw doen voor hun eigen huishouden. Door hun regelmatige en oplettende aanwezigheid merken ze vaak als eerste de kwetsbaarheden van de hulpvrager op, of het nu gaat over mobiliteit, voeding of het risico op misbruik.

De taken van de verzorgende

- Boodschappen doen
- Helpen bij het bereiden van maaltijden of maaltijden bereiden
- Hulp bij uitstapjes (wandelingen, administratieve formaliteiten, medische raadplegingen, enz.)
- Helpen met wassen en aankleden
- Helpen met taken op het gebied van gezondheid, comfort en veiligheid
- Ondersteuning van het behoud van onafhankelijkheid door te luisteren, dialoog en aanwezigheid
- De was doen, strijken en een minimum aan schoonmaakwerk in de woonkamers

Warme maaltijden aan huis geleverd door een traiteur

Heb je niet de mogelijkheid of de energie om te koken? Elke dag bezorgen we je een complete, gezonde en evenwichtige maaltijd aan huis. Vet-arm, suiker- of glutenvrije maaltijd nodig? Geen probleem, wij passen ons menu aan.

Praktische informatie

- > **Standaard menu**
- > **Gastronomisch menu**
- > **Levering:** tussen 10.30 en 14.30 uur.
- > **Voorwaarde:** min. 3x/week



Bel 078 15 60 30 voor vragen over gezinszorg of warme maaltijden aan huis geleverd

Wijzigingen op komst voor de individuele hulpmiddelen

Woon je in het Brussels Gewest? Geniet je individuele materiële bijstand of wil je een aanvraag indienen? Vanaf 1 januari 2024 kan je hiervoor terecht bij Solidararis Brabant!



Vanaf 1 januari 2024 kunnen alle Brusselaars terecht bij hun ziekenfonds (of de HZIV) om hun aanvragen voor individuele materiële bijstand in te dienen. Vanaf dan zal de dienst PHARE (van de Franse Gemeenschapscommissie) deze mogelijkheid niet meer aanbieden.

Wat is individuele materiële bijstand (IMB)?

Het is een financiële tegemoetkoming voor de aankoop van materiële hulpmiddelen om personen met een beperking bij te staan in hun dagelijks leven. Denk bijvoorbeeld aan brailleleesregels, een ziekenhuisbed, de terugbetaling voor woningaanpassingen of specifiek materiaal om het voor mensen met een beperking gemakkelijker te maken om hun zelfstandigheid te bewaren.

Hoe worden de aanvragen verwerkt vanaf 1 januari 2024?

Als de beperking optrad **voor de leeftijd van 65 jaar**, kan je jouw aanvraag voor individuele materiële bijstand indienen bij jouw ziekenfonds.

Je krijgt dan van jouw ziekenfonds alle praktische informatie, zoals de in te vullen aanvraagformulieren.

Wij verwerken de aanvragen op basis van procedures die gelijkaardig zijn met de procedures van de dienst PHARE. Onze sociale dienst is er ook om jou bij te staan in het ondernemen van deze stappen.



Welke stappen moet je ondernemen als je reeds individuele materiële bijstand geniet?

Je dient een document te ondertekenen waarmee je de dienst PHARE de toelating geeft om jouw dossier over te dragen aan Solidararis Brabant. Dit zal gebeuren bij het eerste contact met jouw ziekenfonds.

Hoe verloopt de overgangperiode?

De dienst PHARE zal de tegemoetkomingsaanvragen voor individuele materiële bijstand, ontvangen tot 31/12/2023, verder afhandelen en ook de tegemoetkomingen uitbetalen die toegekend werden. Aanvragen die vanaf 01/01/2024 binnenkomen, worden niet meer verwerkt door de dienst PHARE. Vanaf dan moet elke nieuwe aanvraag bij het ziekenfonds ingediend worden.

Wanneer moet je je richten tot het VAPH?

Als inwoner van Brussel heb je de keuze: je kan jouw tegemoetkomingsaanvraag indienen bij jouw ziekenfonds of bij het Vlaams Agentschap voor Personen met een Handicap (VAPH). Het VAPH blijft tussenkomen in de kostprijs van materiële bijstand en woninginrichtingen, alsook voor oriëntatie- en mobiliteitstechnieken, incontinentiemateriaal en onderwijsassistentie voor hoger onderwijs in Brussel.

De formulieren en informatie over de procedure staan op www.solidaris-brabant.be/nl/individuele-hulpmiddelen

Sociale Dienst Solidararis Brabant

T 02 546 15 12 (9u - 12u)

W www.solidaris-brabant.be/nl/sociale-dienst



Een huisdier: voor gezelschap en nog veel meer

Sommige mensen zouden alles geven voor hun huisdier. Het is waar, dat ze in ruil daarvoor iets bieden wat maar weinigen kunnen geven: onvoorwaardelijke liefde, een niet aflatende aanwezigheid en dagelijkse emotionele uitwisselingen. Voor geïsoleerde mensen en voor senioren is het een echte bron van troost. Bovendien dwingen huisdieren hun baasje om actief te blijven. Een huisdier hebben is dus een van de meest natuurlijke manieren om van top tot teen fit te blijven!

Een relatie die rust geeft en verantwoordelijkheidsgevoel bijbrengt

Wat is er ontspannender dan het horen en zien spinnen van een kat? Met zijn afstandelijke, nonchalante houding geeft de kat ons een zen gevoel en nodigt deze ons uit om te ontspannen. Omdat de simpele aanwezigheid ons kalmeert en troost. Het is namelijk bewezen dat tijd doorbrengen met je huisdier stress en angst vermindert. Je kat tegen je aan laten kruipen, knuffelen en je gewoon concentreren op dat moment, het geeft een waar gevoel van rust en vrede. Concreet treden er een heleboel fysiologische reacties in ons op. Een kat horen spinnen verlaagt de hartslag, terwijl aaien oxytocine vrijmaakt, het hormoon dat gehechtheid en geluk bevordert. Tegelijkertijd daalt het cortisol niveau, het stresshormoon.



- ›› **Zorgen voor een dier betekent ook een stap weg van jezelf zetten.** Als mijn hond blaft, wat probeert deze me dan te vertellen? Waarom weigert mijn kat op het dekentje te gaan liggen dat ik voor hem of haar heb gekocht? Hoe moet ik omgaan met een papegaai, een soort die zowel intelligent als angstig is? Door deze vragen te stellen, tonen we empathie. We proberen in de huid van ons huisdier te kruipen, te analyseren wie dit is, wat deze leuk vindt, hoe deze werkt, wat zijn de gewoontes zijn. Kortom, door onze intieme zone te betreden, dwingen dieren ons om een beetje los te komen van onszelf, omdat we ernaar streven hen te begrijpen zodat we met hen kunnen communiceren.

Deze vorm van decentering is goed voor de geestelijke gezondheid van ouderen. Dit dwingt hen om uit hun eigen wereld te stappen, die soms kleiner wordt naarmate ze ouder worden, en zich open te stellen voor die van hun huisdier. De wereld van een huisdier is groter dan je zou denken. Voor een huisdier zorgen betekent – zoals eerder gezegd – het gedrag analyseren om met je huisdier om te kunnen gaan en de behoeften begrijpen, en vervolgens kunnen reageren op de vastgestelde behoeften: maaltijden, hygiëne, verzorging, uitstapjes, enz. Het vereist gevoel voor organisatie en management (zowel op financieel als op logistiek vlak) en veerkracht bij onvoorziene omstandigheden - je doet dus tal van mentale oefeningen die helpen het geheugen te onderhouden en cognitieve achteruitgang te vertragen.

Ontmoetingen tijdens de wandeling

Dieren zijn ongelooflijke verbinders. Er is natuurlijk de speciale relatie met de eigenaar. Maar daarnaast zijn er ook de vele relaties die zich rond en dankzij het dier ontwikkelen.

De dagelijkse wandeling in het park is geen triviale activiteit, maar verplicht een ouder of geïsoleerd persoon om het huis uit te gaan. Deze wandeling leidt regelmatig tot ontmoetingen met andere hondenbaasjes. Hoewel deze gesprekken over regen of zonneschijn - of misschien eerder over het gedrag van de betrokken honden - vaak nogal kort zijn, halen ze de baasjes wel voor een paar momenten uit hun isolement. Daarnaast vormen de dagelijkse wandelingen de perfecte gelegenheid om aan lichaamsbeweging te doen, net als extra uitstapjes om eten of andere dingen te kopen. Het resultaat? Eigenaars van huisdieren zijn niet alleen fysiek beter in vorm, ze zijn ook minder depressief omdat ze meer sociale interactie hebben.



Eigenaars van huisdieren zijn niet alleen fysiek beter in vorm, ze zijn ook minder depressief.

Het is dan ook geen toeval dat dieren tegenwoordig steeds vaker worden geïntroduceerd in zorgomgevingen zoals ziekenhuizen en rusthuizen. In Frankrijk is een paard met de naam Peyo, die in verzorgingscentra vertoefde, viraal gegaan op het web. Een uit de toon vallende aanwezigheid, zo imposant, tussen deze fragiele mensen wiens gezichten plotseling oplichtten van vreugde. Hoewel dieren niet noodzakelijkerwijs helpen om het lichaam sneller te laten genezen, hebben al deze experimenten toch aangetoond dat dieren een echte luchtigheid brengen op plaatsen waar het leven ten einde loopt, net zoals ze dat doen in ziekenhuizen waar patiënten komen om soms zeer zware behandelingen te ondergaan. Sommige politiebureaus krijgen slachtoffers over de vloer die in het bijzijn van een hond een klacht komen indienen. De aanwezigheid van het dier is reeds genoeg om hen te helpen kalmeren.

De voordelen van doga

Combineer 'dog' en 'yoga', en je krijgt 'doga', oftewel yoga met je hond! Doga werd voor het eerst geïntroduceerd door Suzi Teitelman, een yogalerares in New York die een cockerspaniël adopteerde na het trauma van de aanslagen van 11 september, en heeft zich sindsdien verspreid naar andere continenten. Het is waar dat doga veel te bieden heeft: baasjes, die soms de hele dag aan het werk zijn, zijn blij dat ze hun hond na het werk bij hun sportieve activiteiten kunnen betrekken. Medor zal waarschijnlijk eerst heel nieuwsgierig zijn. Dan zal hij je gaan imiteren. Of ga jij hém imiteren? De bekendste yogahouding heet niet voor niets ... de 'downward facing dog'! Je kan je hond ook in de houdingen betrekken, dan positioneert hij zich op jou of draag jij hem, enz. Dit creëert een waar moment van verstandhouding en ontspanning tussen jou en je hond.

Zijn huisdieren een remedie voor al onze kwalen?

Bijna 53% van de Belgen heeft een kat, hond, konijn, hamster, enz. Er zijn 2,2 miljoen katten en 1,5 miljoen honden in België. Nog meer cijfers: Belgen geven elk jaar 1,3 miljard euro uit aan huisdieren, dat is ongeveer 3,5 miljoen euro per ... dag!

Zo dierbaar zijn onze huisdieren dus voor ons. Maar waarom hebben we zo'n behoefte om ons te omringen met harige dieren, om ze te knuffelen, om een dier aan onze zijde te hebben?

In tegenstelling tot mannen en vrouwen hebben dieren lief op een eenvoudige, zuivere en trouwe manier, wat heel geruststellend is. Bij hen zijn er geen oordelen, geen onuitgesproken woorden, geen leugens. Je hoeft je ook geen zorgen te maken over hun oprechtheid: dieren kunnen niet doen alsof. Ze laten ons echt zien wat ze voor ons voelen. In tegenstelling tot mensen, die spijt hebben van het verleden en plannen maken voor de toekomst, leven dieren altijd in het huidig moment. Zo zetten ze ons aan om opnieuw contact te maken met het hier en nu, om volledig bewust te leven.



Dieren hebben lief op een eenvoudige, zuivere en trouwe manier, wat heel geruststellend is

Dus huishoudens nemen massaal huisdieren, omdat die hun welzijn brengen ... en omdat dat welzijn elders moeilijk te vinden is? Dat is geruststellend, omdat het een gezonde manier is om geluk te vinden, maar er is ook iets verontrustends aan de staat van onze samenleving. Bestaat het risico niet dat het verergerde individualisme, de prestatiedruk en de bevoordeling van jongeren zullen leiden tot een buitensporige uitstorting van genegenheid voor huisdieren, die dan de enige levende wezens zouden worden aan wie we onszelf nog volledig durven te tonen, precies zoals we zijn, met al onze zwakheden en gebreken? Of tot een vorm van antropomorfisme waarin menselijk lijden, waar nergens anders een remedie voor te vinden is, wordt samengevoegd met dat van je huisdier? Dierenartsen zeggen vaak dat ze soms het gevoel hebben dat ze meer de eigenaar of de oudere persoon genezen dan het dier zelf, of dat het baasje zijn eigen pijn en lijden toeschrijft aan het dier. Is het nemen van een eigen huisdier tot slot de beste manier om om te gaan met isolatie en een gebrek aan contact met anderen, en is het de beste manier om weer in contact te komen met de natuur en de eenvoudige dingen in het leven?

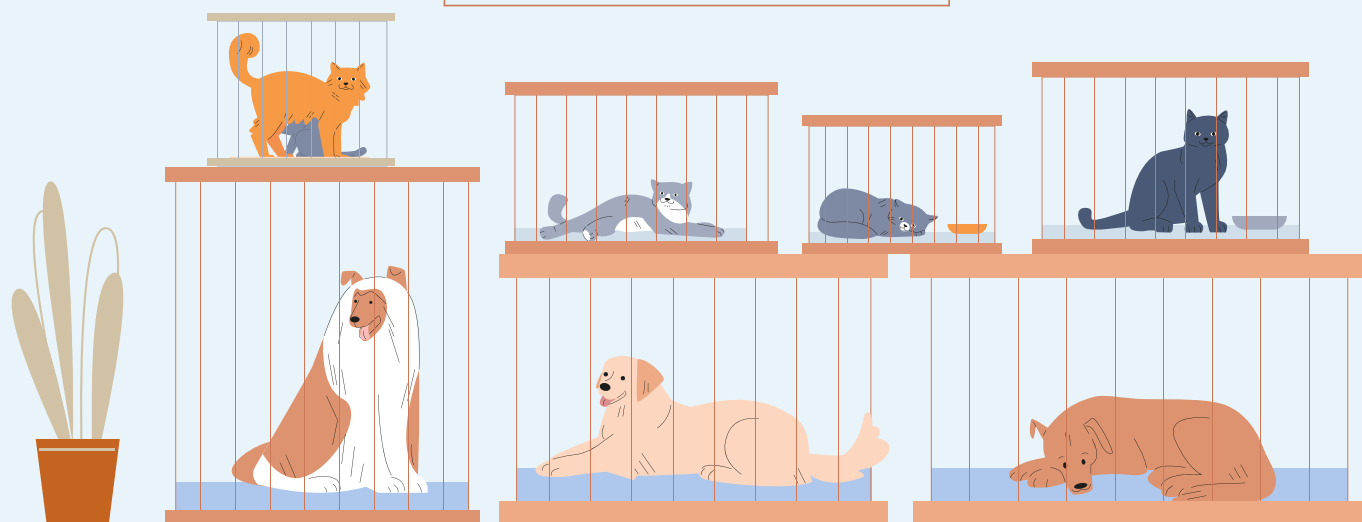


Je hond meenemen naar kantoor

Volgens een enquête die Mars Belgium en iVox in juni 2023 uitvoerden bij meer dan 1000 Belgen, zijn honden welkom op 21% van de werkplekken in België, dat is 10% meer dan in 2022.

71% van de hondenbezitters neemt zijn hond regelmatig mee naar deze kantoren en bijna twee op de drie Belgen zegt gelukkiger te zijn met een hond op kantoor. Een werkomgeving die gunstig is voor deze dieren zou een op de drie Belgen beïnvloeden in zijn keuze voor een werkgever.

Denk in ieder geval na voordat je gaat adopteren ...



Denk in ieder geval na voordat je gaat adopteren ...

We kunnen veel zeggen, maar het blijft een feit dat dieren een unieke vorm van gezelschap bieden dat in veel opzichten vanzelfsprekender is dan dat van mensen. Dus misschien kom ook jij op een dag in de verleiding om jezelf te omringen met een vertederend huisdier. Controleer voordat je aan dit avontuur begint of aan alle voorwaarden is voldaan om het soepel te laten verlopen. Hier zijn een paar tips en zaken om over na te denken voordat je een huisdier adopteert:

➔ Zoek uit welk ras je wilt.

Sommige rassen staan bekend als volgzamer, rustiger, aanhankelijker enz. dan andere. Kies een ras dat bij je persoon-

lijkheid past, maar denk ook aan je omgeving en burens.

➔ Informeer naar de specifieke behoeften van het dier dat je zou willen:

hoeveel uitjes per dag je huisdier nodig heeft, hoeveel voer, welke vaccinaties, welke fokmethode, enz. Kan je huisdier schade toebrengen? Kan je dit allemaal aan?

➔ Bereken of je het budget hebt om voor een dier te zorgen.

Volgens Testaankoop is eten de grootste uitgave. Gemiddeld moet je € 500 tot € 600 per jaar uitgeven aan voer voor een hond en ongeveer € 400 voor een kat. Dan zijn er nog de bezoeken aan de dierenarts,

verzorgings-, transport- en rust-/slaapaccessoires, speelgoed, hygiëne en opvang als je weg moet.

➔ Maak je keuze op basis van de grootte van je huis

Het is bijvoorbeeld niet aan te raden om een grote hond te nemen in een klein appartement. Heb je een tuin of terras?

➔ Denk aan je situatie en leeftijd.

Kan je zorgen voor een hond die veel naar buiten moet? Als je binnenkort naar een rusthuis moet verhuizen, heb je dan een oplossing voor je huisdier?

Dierenartsencheques

Om je te helpen de juiste keuze te maken, bieden sommige van de gemeenten in Brussel – de zogenaamde "diervriendelijke" gemeente – burgers stimuleren in de vorm van "dierenartscheques". Met deze "dierenartscheques" kan je advies krijgen van de dierenarts bij het adopteren of aanschaffen van een huisdier. Neem contact op met je gemeente om te zien of je er recht op hebt.



Je ziekenfonds komt tussen!

Sos-mut zorgt voor je huisdieren

Wij plaatsen je huisdier in een pension en betalen de verblijfskosten als niemand anders voor je huisdier kan zorgen. We zorgen ook voor het vervoer van je huisdier naar het dierenpension.

De dekking is beperkt tot een maand vanaf de eerste dag van het voorval. **Deze dienst is gratis!**

In welke gevallen?

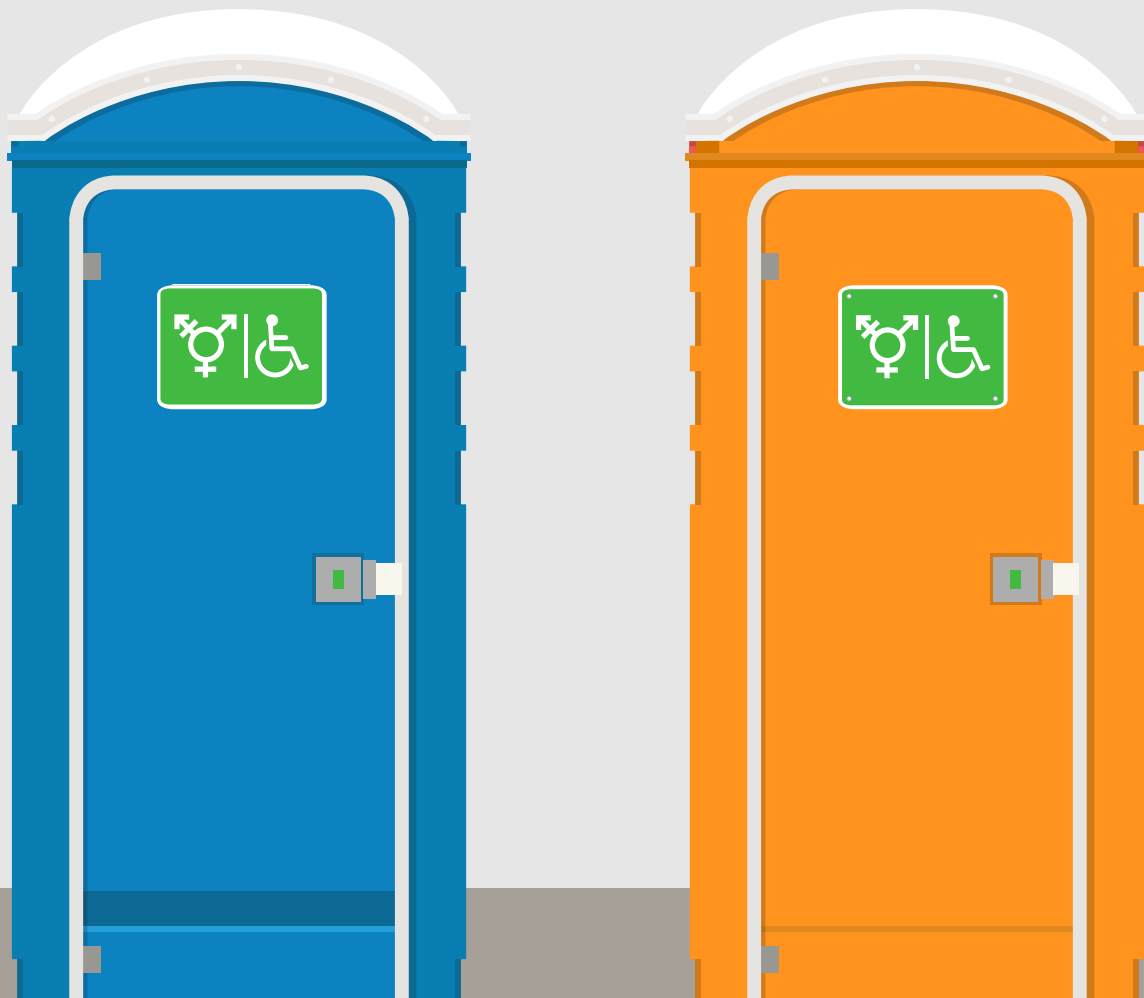
- Thuisblijven gedurende meer dan vijf dagen wegens een ongeval of onverwachte ziekte.
- Onverwachte ziekenhuisopname van meer dan twee dagen.
- Overlijden.

Meer info?

02 546 15 80 - sosmut@solidaris.be

Openbare toiletten?

Een uitdaging voor iedereen!



Het is ons allemaal al wel eens overkomen: hoog-nodig naar de wc moeten tijdens een uitstapje in de stad. De paniek slaat toe; je moet snel een toilet vinden om je behoefte te doen. Hoewel velen van ons dit al eens hebben meegemaakt, blijft het eerder een occasioneel en controleerbaar gebeuren. Het gebrek aan toiletten in openbare ruimten is echter een terugkerende bron van ongerustheid

voor bepaalde groepen: daklozen, mensen die lijden aan chronische inflammatoire darmziekten, mensen die incontinent zijn of lijden aan urine- of ontlastingsverlies, en toeristen. Het is ook een gevoelige kwestie voor mensen met beperkte mobiliteit, seksuele en genderminderheden en meisjes en vrouwen.

Een korte geschiedenis van de openbare toiletten

In de middeleeuwen deden stedelingen hun behoefte in het openbaar: in een rustig hoekje van de straat, achter een boom enzovoort. Op het platteland werden urine en uitwerpselen verzameld om de bodemvruchtbaarheid op peil te houden. Tot het begin van de 18e eeuw wekte de aanwezigheid en nabijheid van uitwerpselen en afval dus een matige afkeer op bij de stadsbewoners. Daarna daalde de tolerantiedrempel geleidelijk aan als gevolg van de toenemende verstedelijking, hygiëne en medische vooruitgang.

In de 19e eeuw kende Brussel een sterke demografische groei, waardoor het probleem van het beheer van urine en uitwerpselen en de zichtbaarheid ervan in de openbare ruimte nog groter werd. Daarom werd bijna elke vergadering van de gemeenteraad aan deze kwesties gewijd. De eerste openbare urinoirs in Brussel werden uiteindelijk in 1845 geplaatst. Omdat dit onvoldoende werd geacht, werden er in 1885 nog 200 'openbare pissoirs' toegevoegd. Deze faciliteiten waren alleen bedoeld voor mannen. Rond 1880-1885 werd in de Louizapoort één "toilet" voor vrouwen geïnstalleerd.

In de 20e eeuw ging de persoonlijke hygiëne erop vooruit en deden toiletten hun intrede in woningen. Hoewel de inburgering van privétoiletten in elke woning traag verliep (in 1961 had 25 % van de huizen nog steeds geen eigen wc met spoeling), heeft iedereen tegenwoordig thuis een toilet. Hierdoor zijn openbare toiletten zo goed als verdwenen, wat voor een aantal mensen ernstige problemen oplevert.



Een behoefte waar je moeilijk vanaf komt

Toilet en openbaar zijn twee woorden die niet goed samengaan. Het gebruik van openbare voorzieningen houdt immers bijzonder, persoonlijk gedrag in. Maar in het algemeen vindt niemand het prettig om in het openbaar te doen wat hij gewoonlijk in de zeer persoonlijke privésfeer doet. We hebben het hier echter over een fundamentele lichamelijke behoefte die op elk moment kan ontstaan. Terwijl de andere fundamentele basisbehoeften - eten, drinken en slapen - goed worden vervuld in openbare ruimten zoals supermarkten, cafés, restaurants en hotels, is de behoefte om naar de wc te gaan een heel andere zaak. **In onze hedendaagse stedelijke omgeving vormt het gebrek aan toiletten in openbare ruimten een cruciaal probleem voor het menselijk lichaam.**

Ten eerste wordt iedereen al gedwongen om 'voorzorgsmaatregelen te nemen' als de laatste plek met toilet wordt verlaten. Als je daarnaast niet snel genoeg een openbaar toilet kan vinden of geen kleingeld hebt, moet je bij gebrek aan beter alles ophouden of als laatste redmiddel op zoek gaan naar een alternatief oftewel oplossingen zoeken op plaatsen die daar niet voor betemd zijn ...

Bovendien heeft de verdwijning van openbare toiletten of de invoering van de betaling ervan, hoe klein dat bedrag ook mag zijn, het perverse effect dat wat we graag verborgen zouden zien, juist zichtbaarder wordt. Daklozen worden gedwongen om hun behoefte te doen in openbare ruimten, waardoor zij enerzijds extreem worden blootgesteld en openbare ruimten anderzijds voor iedereen minder comfortabel worden.

Openbare toiletten zijn een alledaags onderwerp dat verre van triviaal is. Het maakt onderscheid tussen arm en rijk, mensen met en zonder onderdak, mannen en vrouwen, jong en oud. Toegang tot schone, veilige openbare toiletten is uiteindelijk een kwestie van ongelijkheid en geslacht. Iedereen moet zich echter vrij kunnen bewegen en zich op zijn gemak voelen in openbare ruimten. Dit houdt ook in dat we allemaal toegang moeten hebben tot geschikte openbare sanitaire voorzieningen die, indien mogelijk, gratis zijn.

Daarom is het belangrijk om actie te ondernemen en meer toiletten in de stad te plaatsen, om burgers zoveel mogelijk informatie te geven over waar openbare toiletten beschikbaar zijn en om duidelijke en zichtbare bewegwijzering te gebruiken om mensen naar deze plaatsen te leiden. De vraag is des te dringender omdat de bevolking steeds mobieler, ouder, talrijker en ongelijker wordt. De behoefte om naar het toilet te gaan, ook al is die minder aantrekkelijk dan de andere behoeften, zal in de toekomst gewoonweg vaker voorkomen ...



Brussel op de pot

De Stad Brussel is zich bewust van dit probleem en heeft een Toiletplan opgesteld. In 2022 en 2023 zijn er acht semi-zelfreinigende toiletten of droogtoiletten geplaatst op het grondgebied, evenals tien "uritrattoirs" (verplaatsbare urinoirs) om een oplossing te bieden voor verschillende vastgestelde zwarte punten.

Het innoverende initiatief dat we echter vooral moeten erkennen, is de oprichting van een netwerk van **'Gastvrije toiletten'**. Dit is een samenwerking tussen de stad en de horeca, winkeliers en openbare en culturele plaatsen. De winkelier (of andere persoon/plaats) verbindt zich ertoe zijn toiletten gratis toegankelijk te maken, terwijl de stad Brussel deze steunt door een premie te geven voor het gebruik en het schoonmaken van de toiletten. Dit netwerk van 'Gastvrije toiletten' heeft het mogelijk gemaakt om ongeveer vijftig extra toiletten te openen voor het grote publiek.

Het delegeren van openbare diensten aan cafés, bars en restaurants maakt het bovendien mogelijk om de problemen met geautomatiseerde toiletten te overwinnen. Hun robotachtige aspect schrikt gebruikers soms af. Zo zijn ze misschien bang dat ze het openings-, sluitings- en reinigingsmechanisme niet begrijpen. Bovendien is hygiëne niet per se gegarandeerd, omdat er geen mensen aanwezig zijn die de staat van de toiletten controleren. In plaats van deze donkere en vaak stinkende hokjes gaan veel mensen liever naar het toilet in de plaatselijke bistro, een plek van warmte en gezelligheid.



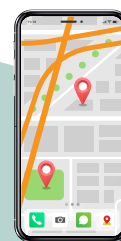
De toiletpas

Voor de 30 000 Belgen die lijden aan chronische inflammatoire darmziekten, waarvan de twee belangrijkste de ziekte van Crohn en colitis ulcerosa zijn, is het snel vinden van een toilet van levensbelang! Als dit ook voor jou geldt, bestel dan je toiletpas! Dit is een voorrangkaart voor het gebruik van toiletten in Europa.

Je kan het pasje bestellen op www.toiletpas.be.



Ben je op straat en moet je naar het toilet? Als je dit logo op de voorkant van een gebouw ziet, kan je gratis gebruikmaken van de toiletten.



Peesy, een app voor het lokaliseren van toiletten

Omdat iedereen toegang zou moeten hebben tot geschikte en veilige sanitaire voorzieningen, heeft een groepje burgers de applicatie Peesy ontworpen. Deze gratis app, beschikbaar op Android, geeft de locatie van bestaande openbare toiletten in Brussel weer. Met de filters kan je je zoekopdracht verfijnen: prijs, aantal toiletten, openingstijden, toegang voor personen met beperkte mobiliteit, aanwezigheid van een wastafel en/of luiertafel. Het is ook mogelijk om in real time de staat en veiligheid van de sanitaire voorzieningen te beoordelen. Peesy geeft ook waterfonteinen in het Brussels Hoofdstedelijk Gewest weer.

VZW Gehandicapten en Solidariteit

Gehandicapten en Solidariteit vzw is een organisatie voor vrijetijdszorg. We hebben een aantrekkelijk programma, vol fijne activiteiten. Er is voor elk wat wils: ontspanning, cultuur, reizen ... Wij richten ons naar personen met een beperking, maar ook als je geen beperking hebt, ben je welkom bij ons! Wij bundelen onze activiteiten per semester in een aantrekkelijke brochure. Vraag ze gerust aan!

Daguitstappen

Een dagje uit met ons betekent cultuur opsnuiven, een stad verkennen, lekker eten (in een restaurant of tijdens een leuke picknick), kennismaken met andere leden, maar vooral een fijne dag beleven. Onze uitstappen vinden steeds plaats op zaterdag. We verplaatsen ons met een liftbus, zodat een beperkt aantal rolstoelen ook mee kunnen.

Culturele activiteiten

Spreekt cultuur in de brede zin jou aan? Ben je graag onder de mensen, maar dan liever in een kleine groep? Heb je een beperkt budget? Vraag naar onze culturele activiteiten. We beperken de groep tot 10 personen en hebben daardoor meer aandacht voor jou.

Zennatelier

Dit atelier vindt plaats in Vilvoorde en brengt mensen samen om één namiddag per maand telkens iets anders uit te proberen: knutselen, zingen en dansen, een quiz, een film of een uitstap. Het kan allemaal en je kan zelf ideeën aanbrengen.

Workshops

Enkele uren even iets helemaal anders doen. Lijkt jou dit wel wat? Tokkelen op een djembé, helemaal losgaan op muziek, ijs leren bereiden in een heus ijssalon ... Altijd iets om naar uit te kijken.

Vrijetijdstrajectbegeleidingen

Ben je op zoek naar een hobby/sportactiviteit en wil je andere mensen leren kennen? Vind je de weg naar een gepast aanbod niet of kan je moeilijk keuzes maken? Dan kan onze vrijetijdstrajectbegeleider iets voor jou betekenen! Hij bespreekt samen met jou je interesses en bekijkt jouw mogelijkheden. Hij vertrekt vanuit jouw wens en gaat samen met jou op zoek naar een gepaste vrijetijdsinvulling. Dit traject is helemaal gratis.

Brochure of informatie vragen?

Vzw Gehandicapten & Solidariteit
Mussenstraat 17-19, 1000 Brussel

T 02 546 15 94

E info@gehandicaptenensolidariteit.be

W www.gehandicaptenensolidariteit.be

f Gehandicapten en Solidariteit vzw



Medishop

Winterpromotie

Warm de winter in met de warmwaterkruik, de pantoffels en het kersenpittenkussen van Sissel!



Promo
ledenprijs
€ 34

Sissel Heat Wave

De innovatieve warmwaterkruik; veilig, handig, snel en doeltreffend!



Promo
ledenprijs
€ 34

Sissel Linum Relax Confort

Pantoffels die een rustgevende en langdurige intensieve warmte verspreiden.



Promo
ledenprijs
€ 12

Sissel cherry

Een kersenpittenkussen voor natuurlijke warmte en een zachte massage.



Bestel via

www.medishoponline.be of in een van onze Medishops in de buurt. 078 15 60 30 - infomedishop@solidaris.be

Acties geldig van 15/12/2023 tot en met 15/02/2024



Uw kortingen:

Uw kortingen als lid van Solidaris Brabant

- Verblijf VTF Frankrijk: **10% korting**
- Verblijf in onze dorpen van partners: **5% korting**
- Verblijf in het buitenland: **5% korting (exclusief toeslagen en taksen)**
- VTF-lidmaatschap: **gratis (i.p.v. € 44)**

Bent u nog geen klant? Profiteer dan van ons welkomstgeschenk -
Bent u reeds klant? Sponsor uw vrienden dan!*

* Voorwaarden beschikbaar in onze agentschappen

Ontdek al onze aanbiedingen in onze winter- en zomerbrochure.

Aarzel niet om ernaar te vragen!



Domein WESTHOEK ★★★

Te midden van de duinen, op korte afstand van het strand en in de buurt van Brugge en Oostende, nodigt Domein Westhoek je uit voor een heerlijk verblijf aan zee met het gezin of met vrienden.

Westhoekspecial



- ➔ vier nachten met ontbijtbuffet
- ➔ halfpension
- ➔ aankomstdag naar keuze
- ➔ welkomstdrankje

vanaf € 334/persoon*
- supplement single: € 42 (geen supplement in standaardkamer)
- kind < 12 jaar: € 48/kind

Schaal- en schelpdieren

van 15 tot 17 maart 2024



- ➔ twee nachten met uitgebreid ontbijtbuffet in luxe kamer
- ➔ vrijdag: glaasje cava & 3 oesters, koud en warm buffet met dessert
- ➔ zaterdagavond: zeevruchtenschotel, dessert, glaasje cava en ½ fles huiswijn p.p.

vanaf € 274/persoon* (in een dubbele kamer)
- supplement single: € 28
- kind < 12 jaar: € 69/kind
- slechts 30 plaatsen beschikbaar

* Domein Westhoek behoudt zich het recht voor om de tarieven in functie van de prijsstijgingen voor voeding en energie aan te passen. Onze tarieven zijn excl. toeristenbelasting van € 2,50/kamer/nacht.

Voor meer informatie over onze promoties:

www.domein-westhoek.be

Sunday's promo



- ➔ drie nachten met ontbijtbuffet
- ➔ halfpension
- ➔ aankomstdag: zondag
- ➔ welkomstdrankje

vanaf € 234/persoon*
- supplement single: € 28
- kind < 12 jaar: € 36/kind

Viva la mamma

van 10 tot 12 mei 2024



- ➔ twee nachten met uitgebreid ontbijtbuffet in luxe kamer
- ➔ vrijdagavond: koud en warm buffet met dessert
- ➔ zaterdagavond: driegangenmenu met een Italiaans tintje en ½ fles huiswijn p.p.

vanaf € 238/persoon* (in een dubbele kamer)
- supplement single: € 28
- kind < 12 jaar: € 69/kind
- slechts 30 plaatsen beschikbaar

Hotel Domein Westhoek vzw ★★★

Noordzeedreef 6-8 | B-8670 Oostduinkerke

Tel.: 058 22 41 00 | Fax: 058 22 41 99

E-mail: info@domein-westhoek.be | www.domein-westhoek.be

 domeinwesthoek



Programma S'Academie

januari – juni 2024

Ons ziekenfonds heeft, naast terugbetalingen en voordelen, ook een ruim vrijetijdsaanbod voor jou in petto! De vzw S'Academie organiseert tal van uitstappen, buitenlandse verblijven, vormingen en andere ontspannende en/of informatieve activiteiten voor 50-plussers.

Kies uit onze volgende activiteiten:

- Daguitstappen 23
- Themawandelingen 25
- Kortbezoeken 25
- Algemene vorming 26
- Wandel je fit 27
- Inschrijvingsfiche 28
- S-Plus 29

Lidmaatschap

Het lidmaatschap bij S'Academie is verplicht! Het lidgeld voor de aansluiting bij de vzw S'Academie bedraagt 50 euro per jaar (september/juni).

Een aanvraag tot lidmaatschap gebeurt eenmalig. Heb je al een lidkaart met individueel toegekend nummer? Gelieve je dan niet meer opnieuw in te schrijven!

S'Academie vzw

A Mussenstraat 17-19, 1000 Brussel

T 02 546 15 09 of 02 546 15 28

E sacademie.vzw@solidaris.be

W www.solidaris-brabant.be

Breng ons een bezoekje: elke werkdag tussen 8.30 en 12 uur in Brussel (Zuidstraat 118) of na afspraak (016 20 88 69) op het secretariaat van S'Plus in Leuven (Mechelsestraat 70).



Jouw ziekenfonds komt tussen

Leden van Solidaris Brabant krijgen een tussenkomst van **€ 50** in het aan S'Academie betaalde lidgeld. Hierdoor is het lidmaatschap voor onze leden gratis!

Daguitstappen



©M. Leuven

ZATERDAG 6 JANUARI 2024

Bouts is terug!

Dieric Bouts, een van de belangrijkste Vlaamse Meesters, bracht het grootste deel van zijn leven door in Leuven. Na meer dan vijf eeuwen komt deze Vlaamse Meester terug naar 'zijn' stad en dat zullen we tijdens deze uitstap geweten hebben. We maken een stadswandeling en beleven Leuven door zijn ogen en gaan langs in zijn atelier. Na de lunch brengen we dan een bezoek aan het Museum M waar we rondgeleid worden doorheen de overzichts tentoonstelling 'Dieric Bouts. Beeldmaker'.

Inbegrepen: toegang en gidsbeurten, lunch en begeleiding

- Afspraak aan de trappen van het Stadhuis
- 10u30-16u30
- 50 euro (40 euro houders Museumpas)



DONDERDAG 8 FEBRUARI 2024

Het Justitiepaleis en het Federaal Parlement

We starten onze dag vandaag met de neoklassieke mastodont dat het Justitiepaleis is. We ontdekken er het verhaal van de architect maar ook van de architectuur en de symboliek die schuilgaat achter de monumentale façade. Uiteraard krijgen we ook een inzicht in de werking van justitie en in de rol van het paleis. We lunchen in de buurt en trekken dan naar het historische Paleis der Natie voor een rondleiding in het Federaal Parlement. We leren er over de Belgische democratie, de rol van de Senaat en de Kamer van volksvertegenwoordigers en ontdekken daarnaast ook het prachtige gebouw, zijn kunstwerken en bewogen geschiedenis.

Inbegrepen: alle toegangen en gidsbeurten, lunch en begeleiding

- Afspraak binnen in het Justitiepaleis, Poelaertplein in Brussel
- 10u30 – 16u30
- 39 euro



ZATERDAG 30 MAART 2024

2024, feestjaar voor James Ensor

In 2024 is het 75 jaar geleden dat James Ensor overleed. In december 2023 start het Ensorjaar in zijn ge-

boortestad Oostende, in september 2024 neemt Antwerpen de fakkel over met vier ontzagwekkende expo's. Wij springen maar wat graag mee op deze Ensor-trein en maken er meteen een dagje Oostende van. Beginnen doen we met een rondleiding in het MuZee doorheen 'Rose, Rose, Rose, à mes yeux! – James Ensor en het stilleven in België 1830-1930', de eerste tentoonstelling ooit volledig gewijd aan de stilleven van Ensor. Na de lunch in de buurt, volgt wat je gerust een Ensoriaanse voorstelling kan noemen. Het marionettentheater Kallemoeie, net zo gefascineerd door de wereld van theater en marionetten als Ensor, brengt een speciale hulde aan 'hun' Ensor. In de voorstelling 'Tjèmenes menschen ... ier is Ensor' probeert Pietje de Dood Ensor te strikken maar vangt steeds bot, tot grote frustratie van Ensor.

Inbegrepen: alle toegangen en gidsbeurten, lunch, theatervoorstelling en begeleiding

- Afspraak aan het MuZee, Romestraat 11
- 10u00 – 17u00
- 48 euro



DINSDAG 26 EN DONDERDAG 28 MAART 2024

Tongeren, net iets anders

Wie Tongeren zegt, zegt Ambiorix en Gallo-Romeins Museum. Vandaag gooien we het echter over een heel andere boeg. We beginnen vandaag met een kijkje achter de schermen van het Belgisch Centrum voor Geleidehonden. De honden worden hier speciaal getraind om mensen met een visuele beperking te begeleiden. Na dit bezoek ach-

Programma S'Academie

ter de schermen, weten we precies hoe dit allemaal in zijn werk gaat. Nadien trekken we naar weer iets helemaal anders: het Teseum. Een indrukwekkende archeologische site waar we een fascinerende tijdreis maken doorheen 2000 jaar Tongerse geschiedenis. We dwalen er tussen de kloostergebouwen en ontdekken de schatkamer en het eeuwenoude interieur van de Basiliek. We verlaten Tongeren rond 17u30 en keren terug huiswaarts.

Inbegrepen: onthaal met koffie, toegangen en gidsbeurten, audiogids, lunch, busvervoer en begeleiding

- 26/03: 06u45 Sint-Pieters-Leeuw, 07u00 Halle, 07u45 Affligem en 08u30 Vilvoorde
- 28/03: 07u15 Tielt-Winge, 08u00 Leuven en 08u45 Tienen
- 64 euro



DINSDAG 30 APRIL 2024

Temse en Schelderondvaart

Wie herinnert er zich nog de monumentale Boelwerf in Temse? Wat is er overgebleven van die legendarische Boelwerf? En hoe ziet de plek er anno 2023 uit? Maar ook, hoe ging het er in de gloriejaren aan toe? Dát en nog veel meer komen we te weten tijdens onze gegidste Boelwerfwandeling. Helemaal ingelicht en goed voorbereid is het daarna dan tijd om zelf te water gelaten te worden voor een gegidste Scheldevaartocht door een van de mooiste rivierlandschappen van ons land. Via het poëtische Sint-Amands en Mariekerke laten we ons via de monding van de Durme en de Rupel

rustig verder kabbelen richting Hamme-Driegoten, Weert, Hingene ... De rondvaart eindigt rond 17u45 waarna we opnieuw de bus opstappen en huiswaarts keren.

Inbegrepen: onthaal met koffie, gidsbeurt, boottocht, koude schotel op de boot, busvervoer en begeleiding

- Bus 1: 08u15 Sint-Pieters-Leeuw, 08u30 Halle en 09u15 Affligem
- Bus 2: 07u30 Tielt-Winge, 08u00 Tienen, 08u45 Leuven en 09u30 Vilvoorde
- 65 euro



DONDERDAG 30 MEI 2024

Het Kasteel van Gaasbeek

Net geen drie jaar, zo veel tijd was er nodig om het kasteel van Gaasbeek tot in de puntjes te restaureren en zo de erfenis van markiezin Arconati Visconti in ere te herstellen. Voorlopig moet het kasteel het nog zonder haar collectie en meubels doen, maar daar komt weldra verandering in en daar willen we uiteraard bij zijn. Onze rondleiding kon dan ook niet beter getimed zijn want we krijgen het Kasteel en de binnentuin weer in al zijn glorie te zien. Na de lunch staat er nog een boeiende rondleiding in de prachtige Museumtuin op het programma. Een uniek levend museum naar voorbeeld van de kasteeltuinen uit de 18de en 19de eeuw. We beëindigen deze prachti-

ge uitstap met nog wat vrije tijd en keren huiswaarts rond 17u30.

Inbegrepen: onthaal met koffie, toegangen en gidsbeurten, lunch, busvervoer en begeleiding

- 30/05: 07u00 Tielt Winge, 07u45 Tienen, 08u30 Vilvoorde, 09u15 Affligem en 09u45 Halle
- 65 euro
(55 euro zonder busvervoer)



DINSDAG 25 JUNI 2024

Afsluiter met barbecue

Hoe kunnen we ons seizoen beter afsluiten dan gezellig samen? Dit jaar kozen we voor de Kloosterhoeve in Rotselaar als place to be. Aperitief? Check! Barbecue? Check! Dessert? Check! Alleen jou nog afvinken en dan zijn we er helemaal klaar voor. We beginnen eraan om 11u en sluiten af rond 16u30.

Inbegrepen: onthaal met aperitief en hapjes, uitgebreide barbecue begeleid met koude en warme buffetten, dessertenbuffet met koffie/thee, busvervoer en begeleiding

- Mogelijkheid tot opstappen in Halle, Affligem, Vilvoorde, Leuven, Tienen en Tielt-Winge
- 67 euro
(57 euro zonder busvervoer)

Themawandelingen



ZONDAG 14 APRIL 2024

Het Boudewijnpark in Jette

Om een van de laatste enclaves van natuurlijk Brabants landschap te beschermen, besliste de gemeente Jette in 1977 om op de niet bebouwde terreinen van de Molenbeekvallei een park in te richten. Dit park moest een uitgestrekte groenzone van meer dan 100 hectare vormen. Samen met een landschapsarchitecte ontdekken we al wandelend wat er ondertussen van dit park is geworden. Vijvers, grasperken, een boomgaard, de site van een Gallo-romeinse villa ... je zal versteld staan wat er ondertussen allemaal te zien valt.

- Afspraak aan de ingang aan het rondpunt Jules Lorgessquare – Heilig-Hartlaan
- 11u00 – 13u00
- 12 euro (gegidste wandeling)



ZONDAG 16 JUNI 2024

Met paard en huifkar door Gooik

Ontdek het Pajottenland eens op een andere manier! Vanuit het Gemeenschapscentrum De Cam maken we met paard en huifkar een

fantastische tocht door het golvende landschap en de holle wegen van Gooik.

- Afspraak aan De Cam, Dorpsstraat 67 bus A, 1755 Gooik
- 11u00 – 13u00
- 19 euro

Kortbezoeken



ZONDAG 25 FEBRUARI 2024

Achter de schermen van een privé-kunstcollectie

Een kunstcollectie om ù tegen te zeggen. Dat is wel het minste wat gezegd kan worden over de privécollectie van Holsbekenaar Karel Robberechts. Een gevolg van wat je kan noemen 'een uit de hand gelopen hobby'. Maar wat voor één! We krijgen vandaag het privilege om onder begeleiding van Karel zelf, zijn collectie te bezoeken.

- Afspraak aan de kerk, Gebroeders Van Tiltstraat, 3220 Holsbeek
- 14u00 – 17u00
- 5 euro (rondleiding en drankje)



Josef Hoffmann © MAK

VRIJDAG 22 MAART 2024

Expo Josef Hoffmann. In de ban van schoonheid

De Weense architect en ontwerper Josef Hoffmann, ontwerper van het Huis Stocklet, sluit met de tentoonstelling 'In de ban van schoonheid' het art-nouveaujaar in Brussel, hoe kan het ook anders, in schoonheid af. De tentoonstelling, samengesteld uit alom bekende werken afgewisseld met zeldzame stukken uit privéverzamelingen, werd opgebouwd rond een of meerdere maquettes die dienstdeden als voorbeeld en referentiepunt voor meubelstukken, voorwerpen, ontwerpen, textiel ...

- Afspraak aan de ingang van het Museum voor Kunst en Geschiedenis, Jubelpark 10, 1000 Brussel
- 11u00 - 13u00
- 21 euro (toegang en gegidst bezoek)



©Musée royal de Mariemont

VRIJDAG 19 APRIL 2024

Expo Antoine De Vinck

Ter ere van de 100ste verjaardag van de Belgische keramiëkkunstenaar Antoine de Vinck wordt er in Kraainem, waar hij gedurende dertig jaar woonde, een grootse tentoonstelling opgezet. De Vinck, die als

Programma S'Academie

grondlegger gezien wordt van de moderne keramiekkunst, legde zich niet alleen toe op sculpturen maar ging in zijn werk veel verder dan dat. Onze gids neemt ons in Kasteel Jourdain mee in de wereld van De Vinck.

- Afspraak aan het Kasteel Jourdain, Kasteelweg 4, 1950 Kraainem
- 11u00 – 13u00
- 14 euro (toegang en gegidst bezoek)

Algemene vorming

Voorstellingen



VRIJDAG 3 MEI 2024

Muzikale theatervoorstelling Chili 9/11

Pablo Neruda – Victor Jara – Salvador Allende

Op 11 september 1973 – dat andere 9/11 – deed zich aan de overkant van de oceaan, een politieke aardverschuiving voor. Het Chileens experiment van Salvador Allende werd omvergeblazen door de troepen van generaal Pinochet. Pacifisten verdwenen spoorloos, muzikanten werden gefolterd, idealisten werden in de oceaan geworpen. De democratie verdween voor zeventien jaar uit Chili.

Nu de democratie opnieuw wereldwijd onder druk staat, laten Herwig De Weerd, auteur-acteur-regisseur en Hans Mortelmans, zanger-muzikant, de Chileense Lente weer bloei-

en met poëzie en muziek. Want net als de Unidad Popular van president Allende zijn zij ervan overtuigd dat kunst de wereld kan redden. Met gesprokkelde parels uit de Latijns-Amerikaanse muziek van onder andere de gevierde Chileense zanger Victor Jara en uit het oeuvre van dichter Pablo Neruda, wordt dit prachtige verhaal met woorden aan elkaar geknoopt.

- Zaal Sacco & Vanzetti, Zuidstraat 118, Brussel
- 14u00 - 17u00
- 16 euro



Geheugentraining

Gymnastiek voor de hersenen

We staan er niet vaak bij stil, maar er zijn maar weinig zaken in ons lichaam die we zo vaak gebruiken als ons geheugen. Dat het dan ook belangrijk is om dit geheugen fit en gezond te houden, klinkt dan opeens niet meer zo ongewoon. Maandelijks komen we samen en halen telkens weer wat anders uit onze kast om ons geheugen fit te houden: van gezelschapsspelletje tot woordraadsels, van puzzels tot een quiz.

Kantoor Solidaris Leuven, Mechelsestraat 70

- Maandag 5 februari, 4 maart, 15 april, 6 mei en 3 juni 2024

Kantoor Solidaris Liedekerke, Stationsstraat

- Donderdag 1 februari, 7 maart, 18 april, 2 mei en 6 juni

Kantoor Solidaris Vilvoorde, Grote Markt

- Maandag 19 februari, 18 maart, 22 april, 13 mei en 17 juni

- 14u tot 16u
- 3 euro / deelname

Creatief atelier



NIEUW! Voor jong en oud!

Handen uit de mouwen

Ben je een creatieve duizendpoot of mis je net dat tikkeltje inspiratie om zelf aan de slag te gaan? Heb je zin om in groep gezellig samen te komen en van elkaar te leren? Dan heten we jou van harte welkom op ons maandelijks atelier. We voorzien divers materiaal waar je vrij uit kan kiezen. Je kan aan de slag met breien, kleuren, decoratief handwerk en je creatieve fantasie de vrije loop laten. Of je kan samen met de begeleidster meewerken aan het 'werkje van de maand'. Gezelligheid gegarandeerd!

Kantoor Solidaris Leuven, Mechelsestraat

- Woensdag 20 maart, 17 april, 15 mei en 19 juni

- 14u00 - 16u30
- 3 euro / deelname (materiaal inbegrepen)



Educatief Plus

WOENSDAG 21 EN 27 MAART 2024

Combitours

Tijdens deze combitour nemen we jou alweer mee voor een infomoment rond een gezondheidsthema in combinatie met een culturele activiteit. Deze keer brengt een audioloog een boeiende lezing over ons gehoor en wat de kenmerken, gevolgen en oplossingen zijn bij gehoorverlies. Na de lunch trekken we dan de stad in.

- 21/03: Kantoor Solidaris Haacht
- 27/03: kantoor Solidaris Leuven
- 10u00 – 16u00
- 32 euro
(lezing, lunch en gidsbeurt)



Ontdek ook ons reisaanbod 2024 en vraag de brochure aan op p. 28.

Wandel je fit

VRIJDAG 16 FEBRUARI 2024

Tielt-Winge

Houwaartse Bergwandeling – 9,4 km
Start aan de Sint Denijskerk, Houwaart

VRIJDAG 1 MAART 2024

Londerzeel – 7,9 km

Pluimennestwandeling
Start op het Heldenplein

VRIJDAG 15 MAART 2024

Schepdaal

Pedemolenwandeling – 9,6 km
Start aan de Watermolen van Pede, Lostraat

VRIJDAG 29 MAART 2024

Bierbeek

Het Schavaaipad – 8 km
Start op het Dorpsplein van Bierbeek

VRIJDAG 12 APRIL 2024

Boutersem

Velphoevewandeling – 9,7 km
Start aan het Kasteel van Kwabeek, Verrijk

VRIJDAG 26 APRIL 2024

Halle

Reebokwandeling – 8,2 km
Start op parking 5, Kapittel 10

VRIJDAG 10 MEI 2024

Zaventem

Vliegtuigspotterswandeling
Start op de parking van het zwembad, Hector Henneaulaan

VRIJDAG 24 MEI 2024

Roosdaal

Sint-Amanduswandeling – 7 km
Start aan de kerk van Borchtloombek

VRIJDAG 7 JUNI 2024

Kessel-Lo

Heidebergwandeling – 9 km
Start aan de parking van de begraafplaats, Diestsesteenweg

VRIJDAG 21 JUNI 2024

Pepingen

Vlinderwandeling – 6,5 km
Start op de parking van de Pastorie-tuin

- Alle wandelingen starten om 14u
- 2 euro
(begeleiding en verzekering)

» **Honden welkom! (aangelijnd)**

Lid worden

Ik wil lid worden van
S'Academie vzw:

Naam:

.....

Voornaam:

.....

Adres:

.....

.....

.....

Telefoonnummer:

.....

Gsm-nummer:

.....

E-mailadres:

.....

.....

.....

Geboortedatum:

.....

Plak hier een roze klever

(enkel voor leden van
Solidaris Brabant)

Inschrijvingsfiche

Daguitstappen

- Bouts is terug! 06/01/'24 pers.
- Het Justitiepaleis en het Federaal Parlement 08/02/'24 pers.
- 2024, feestjaar voor James Ensor 30/03/'24 pers.
- Tongeren, net iets anders Opstapplaats: ../03/'24 pers.
- Temse en Schelderondvaart Opstapplaats: 30/04/'24 pers.
- Het Kasteel van Gaasbeek Opstapplaats: 30/05/'24 pers.
- Afsluiter met barbecue Opstapplaats: 25/06/'24 pers.

Themawandelingen

- Het Boudewijnpark in Jette 14/04/'24 pers.
- Met paard en huifkar door Gooik 16/06/'24

Kortbezoeken

- Achter de schermen van een privé-kunstcollectie 25/02/'24 pers.
- Expo Josef Hoffmann 22/03/'24
- Expo Antoine De Vinck 01/04/'24

Voorstellingen

- Muziektheatervoorstelling Chili 9/11 03/05/'24 pers.

Geheugentraining

- Leuven 05/02/'24 04/03/'24 15/04/'24 06/05/'24 03/06/'24 pers.
- Liedekerke 01/02/'24 07/03/'24 18/04/'24 02/05/'24 06/06/'24 pers.
- Vilvoorde 19/02/'24 18/03/'24 22/04/'24 13/05/'24 17/06/'24 pers.

Creatief atelier

- Leuven 20/03/'24 17/04/'24 15/05/'24 19/06/'24 pers.

Educatief Plus – Combitours

- Haacht 21/03/'24 pers.
- Leuven 27/03/'24 pers.

Wandel je fit

- Tielt-Winge 16/02/'24 Aantal pers.:
- Londerzeel 01/03/'24 Aantal pers.:
- Schepdaal 15/03/'24 Aantal pers.:
- Bierbeek 29/03/'24 Aantal pers.:
- Boutersem 12/04/'24 Aantal pers.:
- Halle 26/04/'24 Aantal pers.:
- Zaventem 10/05/'24 Aantal pers.:
- Roosdaal 24/05/'24 Aantal pers.:
- Kessel-Lo 07/06/'24 Aantal pers.:
- Pepingen 21/06/'24 Aantal pers.:

- Jaarbrochure S-Plus Brabant
- Brochure Reizen 2024

Stuur de ingevulde inschrijvingsstrook naar **S'Academie vzw, Mussenstraat 17-19, 1000 Brussel**

Voornaam en naam:

Telefoonnummer:

Lidnummer S'Academie: ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Handtekening:

E-mailadres:

Wil je graag de digitale nieuwsbrief ontvangen:

Aantal personen:

JA / NEEN





S-Plus?

Voor plussers met pit!

S-Plus is een seniorenvereniging en samenwerkingspartner van Solidaris Brabant. Onze focus ligt op je goed voelen, ongeacht je leeftijd met een breed aanbod aan activiteiten waarin gezondheid en welzijn centraal staan.

Welke voordelen ontvang je van ons?

- Je ontvangt interessante kortingen bij deelname aan activiteiten, daguitstappen en reizen.
- Je ontvangt onze jaarbrochure en ons 3-maandelijks magazine Seniorinfo.
- Je bent verzekerd tegen lichamelijke ongevallen en burgerlijke aansprakelijkheid tijdens onze activiteiten.
- Je belangen worden verdedigd op nationale, provinciale en lokale adviescommissies en -raden.
- **Korting op een jaarabonnement** op de tijdschriften van Roularta (o.m. Knack, Libelle, Plus Magazine ...).
- **20 % korting** op een selectie **boeken** van uitgeverij EPO.
- **Korting op theatervoorstellingen** in o.m. theater Elckerlyc in Antwerpen en Het Witte Paard in Blankenberge.
- Interessante korting of voordeel bij een aantal **horecazaken** aan de kust.
- **50 % korting** op het lidmaatschap tijdens het eerste jaar bij het afsluiten van een abonnement op **Blue-bike**.
- Pechbijstand van **VAB** voor je (elektrische) fiets aan slechts € 25,5 per jaar.
- Een **gratis Virtual Reality Ticket** bij aankoop van een Story Ticket bij een bezoek aan het Historium in Brugge.
- Korting bij reservatie van een **mobilhome** via Goboony.
- Korting op de **pakketreizen** van WeTravel2.
- 8 euro korting bij de aankoop van een **MuseumPass** (je betaalt 51 euro i.p.v. 59 euro)

Wat organiseren we voor jou?

Dagtrips en bezoeken



VRIJDAG 19 APRIL 2024

Daguitstap – Antwerpen

Met de trein reizen we naar Antwerpen waar een gids ons meeneemt in een verhaal van Rijke poorters en arme studenten. Na een verkwikkende lunch verkennen we op zelf Antwerpen verder.

- 25 euro (basisprijs) / 20 euro (ledenprijs S-Plus)
- **Inbegrepen: gidsbeurt en begeleiding**

Muziek, theater en spektakel



WOENSDAG 14 FEBRUARI 2024

Valentijnsbal Tienen

Neem jouw Valentijn mee naar dit gezellige bal en geniet samen van 'de dag van de Liefde'.

- Zaal Manège, Sint-Jorisplein 25
- 13u30 tot 17u
- 7 euro (toegangskaat, muzikale omlijsting en gratis gebak)



DINSDAG 21 MEI 2024

Varietéshow Halle

Shownamiddag met muziek en optredens.

- Zaal 't Vondel
- 14u tot 17u
- 7 euro (toegangskaat en muzikale omlijsting)

DINSDAG 28 MEI 2024

Varietéshow Vilvoorde

Shownamiddag met muziek en optredens.

- 't Bolwerk, Bolwerkstraat
- 14u tot 17u
- 7 euro (toegangskaat en muzikale omlijsting)

S-Plus beweegt



VRIJDAG 8 MAART, 15 MAART, 22 MAART EN 29 MAART 2023

Initiatie yoga

In 4 initiatielessen laten we mensen kennismaken met yoga en zityoga en zijn positieve effecten.

- Sportcentrum Bokaal, Liedekerke
- 15u tot 16u
- 6 euro/les (begeleiding en verzekering)

ZONDAG 10 MAART 2024

Het dementiepad

Een rolstoelvriendelijke wandeling die ons bekend maakt met dementie en zijn gevolgen via kunstwerken en gedichten.

- Start bij Opcura, Opwijk
- 14 tot 17 uur
- 2 euro (begeleiding en verzekering)



Gezondheidswandelingen

- 22 maart: Hoeilaart
- 18 april: Bierbeek
- 27 april: Wijgmaal
- 23 mei: Bierbeek
- 26 mei: Tervuren
- 18 juni: Sint-Gillis
- 6 september: Etterbeek
- 13 september: Boutersem

- Alle wandelingen starten om 14u00 en zijn gratis

Ruimte om te leren



SWIPECAFÉS

Een 'swipecafé' is een ruimte waar je op vooraf bepaalde dagen en uren gratis terecht kan voor o.a. hulp met je tablet of smartphone onder begeleiding van deskundige vrijwilligers. Je gaat aan de slag met je eigen smartphone of tablet en op je eigen tempo.

Swipecafé Halle

- CC. 't Vondel, J. Possozplein 40
- 31/01-05/03-19/03
- van 10u00 tot 12u00

Swipecafé Leuven

- Kantoor Solidaris Brabant, Mechelsestraat 70
- vanaf 12/02 elke 2de maandag van de maand van 13u30 tot 16u30
- Prijs: gratis voor iedereen

Swipecafé Liedekerke

- Sunset Bar, Opeerstraat 217
- Start 27 februari

Swipecafé Bertem

- LDC De Blankaart, Egenhovenstraat 22
- Elke 2de dinsdag van de maand van 14u tot 17u

Swipecafé Haacht

- LDC De Klapper, Klapgat 2
- Op 8/1, 5/2, 4/3, 8/4, 6/5 en 3/6 van 13u30 tot 16u00
- 2 euro



INFOSESSIES

VRIJDAG 15 MAART 2024

Geheugentraining en cognitief functioneren

Via een uitwisseling met het publiek leren we hoe de hersenen werken en gaan we aan de slag met geheugentraining

- WZC De Molenstee, Kampenhout
- 10u tot 12u
- uiteenzetting, koffie en ontbijtkoek
- 7 euro (basisprijs) / 2 (ledenprijs S-Plus)

WOENSDAG 27 MAART 2024

Bijna op pensioen

Graag geven we tips en trucks om zorgeloos op pensioen te gaan, zowel sociaal als financieel.

- Vilvoorde, Huis van de Mens
- 19u tot 21u
- gratis

VRIJDAG 13 SEPTEMBER 2024

In gesprek met Kaat Bollen

Seksuologe Kaat Bollen maakt het taboe-onderwerp 'seks bij senioren' bespreekbaar.

- LDC De Boomgaard, Sint Genesius Rode
- 19u00 - 21u00
- 5 euro (basisprijs) / gratis (ledenprijs S-Plus)

- ! Voor alle activiteiten, ook de gratis activiteiten, is reservatie verplicht. Je kan je deelname reserveren door een mail te sturen naar brabant@s-plusvzw.be of door te bellen naar Glenn De Loor op het telefoonnummer 02 546 15 92.

Om deel te nemen aan deze activiteiten dien je wel lid te zijn/worden van S-Plus. Word lid van S-Plus voor slechts **15 euro** per jaar! Dat kan door onderstaand strookje op te sturen naar **S-Plus vzw, Mussenstraat 17-19, 1000 Brussel** of door onderstaande gegevens te mailen naar brabant@s-plusvzw.be.

Naam:

Telefoonnummer:

Adres:

Wil je graag de digitale nieuwsbrief ontvangen:
JA / NEEN

E-mailadres:

BELGIË
P.B.
BRUSSEL X
BC 9865



Heb je een vraag?

- Maak gebruik van ons online contactformulier of contacteer ons via 02 506 96 11.
- Onze website, www.solidaris-brabant.be, staat boordevol informatie over onze voordelen en diensten. Daarnaast vind je er ook heel wat info over de ziekte- en invaliditeitsverzekering en uiteenlopende gezondheidsthema's.

Heb je advies nodig?

- Maak gebruik van ons online contactformulier of contacteer ons via 02 506 96 11.
- Bezoek een van onze kantoren. Raadpleeg onze openingsuren op www.solidaris-brabant.be/nl/vind-een-kantoor.
- Maak een afspraak met een van onze adviseurs door te surfen naar www.solidaris-brabant.be/nl/afpraak-online, contact op te nemen met het kantoor van jouw keuze of te bellen naar 02 506 96 11.

Heb je een klacht over onze dienstverlening? Wij luisteren!

Ben je niet tevreden over onze dienstverlening (VZW, RMOB, Solidaris Brabant Verzekeringen, VSB, etc.)? Laat het ons weten! Onze Ombuds- en Kwaliteitsdienst biedt een antwoord op je klachten en onderneemt stappen om onze dienstverlening te verbeteren.

Stuur je klacht via ons contactformulier op www.solidaris-brabant.be of naar onze Ombuds- en Kwaliteitsdienst (Zuidstraat 111, 1000 Brussel), of vraag een papieren formulier aan in een van onze kantoren.

Voor meer informatie over de klachtenprocedure kan je terecht in een van onze kantoren of surf je naar www.solidaris-brabant.be.

Wil je lid worden?

- Surf dan naar ons contactformulier op www.solidaris-brabant.be/nl/contact of bel naar 02 506 96 11.
- Schrijf je in op onze maandelijkse nieuwsbrief om op de hoogte te blijven van nieuwigheden.



Betaalbare
zorg voor
iedereen